

## 夫妻沟通（四）：错误的沟通方式—朱如月老师

上次谈到负面的沟通特征包括了带来伤害的言语和错误的沟通方式，现在我们谈谈后者。

说话只是表达情感的方式之一，说话的风格、语气、表达方式、动机态度、肢体语言等都是沟通的一部份。

### 一、令人不快的方式

有些人没有意识到自己的谈话方式是多么的让人不愉快，他们总是习惯性地采用以下不负责任、冷漠的沟通方式。我们可以反省一下自己有没有这样的情况。

1. 我**专横**吗？—垄断或者控制谈话。
2. 我不停地**打断别人**吗？—争强好胜的心态。
3. 我**吹毛求疵**吗？—不停地挑人的错误。
4. 我不**饶恕**吗？—得理不饶人。
5. 我喜欢**抱怨**吗？—使谈话内容充斥着烦恼和问题。
6. 我喜欢**批评**吗？—沉浸于消极的方面。
7. 我**刻薄**吗？—发表尖刻和讽刺性的评论。
8. 我**奚落人**吗？—让别人成为笑柄。
9. 我好**争辩**吗？—喜欢争论和表达反对意见。
10. 我好**说教**吗？—未经请求主动向人提建议和说教。
11. 我喜欢**泛泛而谈**吗？—让真正需要关注的事变得无足轻重。

### 二、自卫的沟通方式

为了避免暴露自己的缺点，我们可能常常不经意地用以下的谈话方式自我保护。

1. 面对否认我的观点的人，我是否进行**反驳**？
2. 我是否专注于别人的过失，**逃避自我反省**？
3. 我是否把自己的反应或行为，**归咎于他人**的行为或环境？
4. 我是否藏身于工作或事奉之中，以**逃避亲密关系**？
5. 我是否习惯于**拐弯抹角地谈话**，避免直接的表达？
6. 我是否对小事争论不休以**回避真正的问题**？
7. 我是否**转移话题**，从而未对交流的内容作出回应？

### 三、冷战

下面这些操纵和逃避的沟通方式可以蓄意或无意地阻拦深层的沟通，妨碍与人和好。

1. 我是否坚持“**沉默是金**”，拒绝与人沟通？
2. 我是否认为就关系中的问题谈话是**不自然的事**？
3. 我是否认为在吵架后先开口说话或者在平时**表达情感**，是**软弱的表现**？

4. 我是否认为**沉默是最好的解决途径**，至少不会引起更大的争论？
5. 我是否**忽视自己内心深处的伤害或者不满**，让其任意滋长？
6. 我是否**压抑自己的情感**以保持表面的平静，却在某一时刻突然爆发？
7. 我是否认为**别人不会对我的分享有积极的回应**？
8. 我是否用“**冷淡**”的策略来**打击和操控对方**？

有基督在你里面，不再逃避，不再苦毒和谴责，不再使用沉默或者指责，不再经常打断别人的话或者抱怨，而是乐于提供帮助、关心地倾听，充满仁爱和公正，乐于分享与服侍！

### **思考问题**

- 仔细看看上面的每个问题，在主面前诚实地回答。祷告和思考这样做背后的原因。
- 在反省之后有什么要和配偶说呢？可以先写下来，斟酌一下所用的字眼。

文章参考：

琼·亨特著。张宇栋等译。《和谐：建立美好的人际关系》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

邱清泰、余竹君编著。《你依我依（恩爱夫妇训练课程）》。美国：家庭更新协会，2001年。

《圣经：生命成长版》。香港：汉语圣经协会，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。